



L'ATELIER ZEN'ART™

Créateur de bien-être et relaxation

Les pieds sont la partie du corps que l'on a le plus tendance à oublier, à maltraiter.

Pourtant ils nous portent, nous supportent, tout au long de la journée et ce n'est que lorsqu'ils nous rappellent à l'ordre par quelques douleurs, crampes, voir craquements qu'on se soucie alors de leur bien être... et encore pas toujours !

Pourtant ils méritent bien un peu de bien être. Il y a des remèdes de type bain de pieds qui font merveilles, les massages des pieds et les séances de réflexologie plantaire.

Tout le monde n'a pas le temps ou les moyens pour aller voir un praticien régulièrement, mais tout le monde peut avoir une bassine pour y plonger ses pieds.

Un bain de pieds est un soin simple à la portée de tous, il soulage et décongestionne les pieds fatigués et libère également le corps du stress de la journée.

Libérez et laissez respirer vos pieds qui étaient enfermés dans des chaussures, puis préparez la recette suivante...

INTÉRÊT : chasser la fatigue de la journée, enlever l'acidité de la transpiration et ses conséquences.

AVERTISSEMENT : Interdit notamment aux jeunes enfants et femmes enceintes sans le conseil d'un thérapeute.

MATÉRIEL ET AMBIANCE :

- Une bassine suffisamment grande pour y mettre confortablement les deux pieds
 - 1 cuillère à soupe de gros sel
 - 1 cuillère à soupe de bicarbonate de sodium (le moins cher est au rayon "gros sel" en grande surface)
 - 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle de lavande ou lavandin (pour leur côté relaxant)
- le matin préférez une huile essentielle stimulante comme le romarin ou le ravintsara (Huile essentielle 100% pure et naturelle, évitez impérativement les "parfums" ou autre "chimiquerie" ou mélange)
- de l'eau chaude
 - si possible : ambiance lumineuse cool, musique relax, siège ou fauteuil confortable, bref aussi zen que possible
 - si possible : diffusez une huile essentielle genre bigaratier (petit grain bigarate),

MODE D'EMPLOI :

1. Mettez l'huile essentielle de lavande sur le gros sel et attendez quelle soit bien absorbée.
2. Déposez le gros sel et le bicarbonate dans le fond de la bassine
3. Versez de l'eau bouillie refroidie en laissant de la place pour les pieds
4. Reste à plonger les pieds dans la bassine (ajustez l'eau si besoin) et à se détendre une vingtaine de minutes...
5. A la fin, rincez les pieds à l'eau fraîche pour vous tonifier et réactiver la circulation sanguine

Gardez près de vous une bouilloire avec de l'eau chaude. Vous pourrez ainsi maintenir ou augmenter la température en versant l'eau au fur et à mesure.

A.ZEN'ART - Créateur de bien-être et relaxation

1 La Touche Chevrets – 22100 TADEN

Tel : [06 60 675 679](tel:0660675679)

Mail : azenart@free.fr

Site : <http://azenart.free.fr/>

SIRET : 508 624 368 00033 APE 9602B



L'ATELIER ZEN'ART™

Créateur de bien-être et relaxation

Autres recettes :

Faire bouillir de l'eau, laissez refroidir... une fois tiède, ajouter les ingrédients suivant le besoin (Cc = Cuillère à café)

Endoloris : 1 cc HV olive + 1 cc HV germe de blé + 5 gouttes HE eucalyptus + 5 gouttes menthe poivrée

1 cc HV + 3 gouttes HE lemongrass => pour soulager pieds fatigués ou meurtris

Rafrâchissant : 1 cc HV + 3 gouttes HE lavande + 3 gouttes HE tea tree (ou 3 gouttes HE menthe poivrée)

Régénérant : 1 cc HV + 1 goutte HE eucalyptus + 3 gouttes HE menthe poivrée

Relaxant : 1 cc HV + 3 gouttes HE marjolaine + 1 goutte HE menthe poivrée + 1 goutte HE lavande

Astuce : Mettez des billes de verre au fond de la bassine. Laissez vos pieds glisser doucement sur les billes et les faire rouler. Cherchez à parcourir toutes les différentes zones de la plante des pieds. Sur les zones sensibles, augmentez légèrement la pression par moment, la douleur disparaîtra doucement.

Après le bain, séchez soigneusement vos pieds, massez les avec une huile (par exemple à base d'arnica) ou une crème hydratante si vos pieds sont abîmés (crevasses...) et profitez d'une bonne nuit de repos.

La réflexologie plantaire

La réflexologie plantaire est un art millénaire, les Incas pratiquaient ces massages et les considéraient comme un art sacré. On a retrouvé en Egypte un bas relief vieux de plus de 2500 ans avant J.-C. représentant plusieurs thérapeutes traitant par le massage des pieds et des mains. Le traitement par pression sur des points réflexes au niveau des pieds était connu en Chine et en Inde il y a plus de 5000 ans.

L'identification des points sensibles a donc été étudiée bien avant l'acupuncture. 2500 ans avant J.-C., les médecins chinois avaient découvert qu'une énergie circule dans le corps de façon permanente.

Cette énergie passe par des trajets précis appelés méridiens ou lignes d'acupuncture. Il existe en effet un rapport étroit entre la réflexologie et l'acupuncture.



La réflexologie plantaire semblerait être appliquée un peu partout dans le monde depuis le 16ème siècle. Tandis que les civilisations orientales pratiquent depuis toujours cette technique de façon préventive.

La réflexologie «moderne» occidentale a été développée par William Fitzgerald (Début XXe Siècle) et Shelby Risley, Eunice Ingham, (1879-1974) kinésithérapeute américaine, affina la technique et créa la première école en réflexologie.

A.ZEN'ART - Créateur de bien-être et relaxation

1 La Touche Chevrets – 22100 TADEN

Tel : [06 60 675 679](tel:0660675679)

Mail : azenart@free.fr

Site : <http://azenart.free.fr/>

SIRET : 508 624 368 00033 APE 9602B



L'ATELIER ZEN'ART™

Créateur de bien-être et relaxation

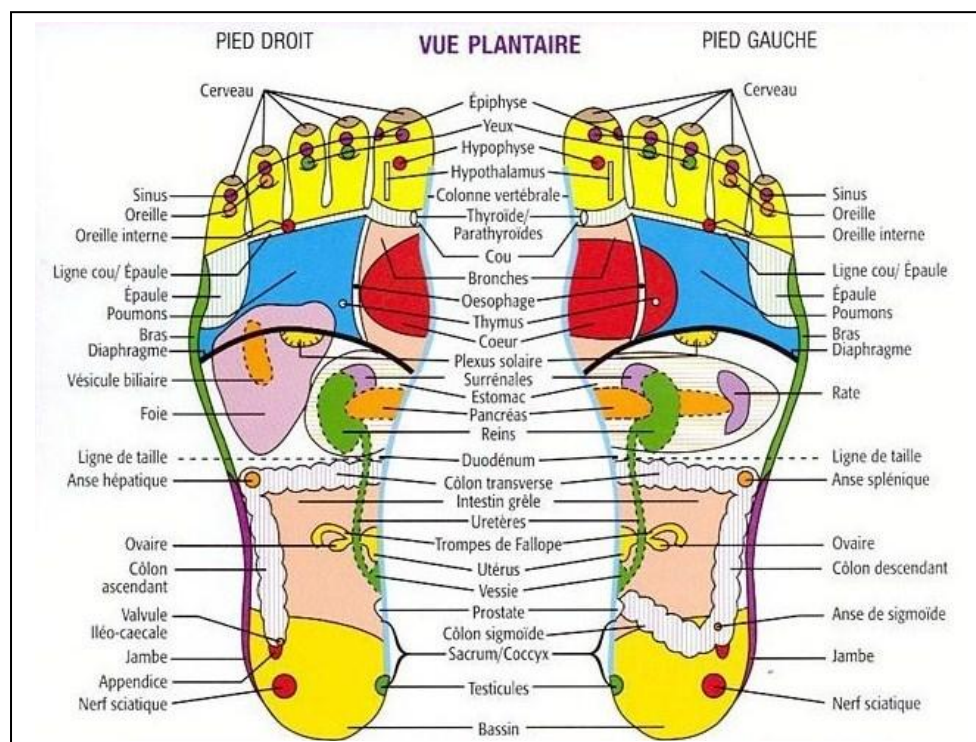
Les stimuli provoqués par la pression sur des zones du pied agissent sur le système nerveux autonome qui contrôle le fonctionnement (neurovégétatif) des organes, des muscles et des glandes. Le mot «réflexologie» est particulièrement approprié pour définir cette technique qui consiste à «parcourir» tout le corps et ses organes en exerçant des pressions sur les pieds. L'idée est que chaque organe du corps, est reflété sur les pieds.

Une « réflexo » peut être douloureuse lorsqu'elle s'attarde sur les points qui correspondent à des organes qui ont besoin d'être travaillés surtout si elle est pratiquée sans sensibilité. Le client repartira uniquement soulagé que la torture ait pris fin et épuisé d'avoir résisté à votre séance de «torture».

Une séance de réflexologie se doit d'être agréable, le plaisir étant un élément essentiel du bien-être mais aussi un vecteur important pour que le receveur se sente «bien traité»

La réflexologie est une technique à la fois relaxante et harmonisante, bien que l'essentiel du travail à lieu sur les pieds, le bien être général sera ressenti dans tout le corps.

Profitez une fois d'une belle réflexologie et vous serez convaincu des bienfaits de cette technique.



Cartographie des pieds

A.ZEN'ART - Créateur de bien-être et relaxation

1 La Touche Chevrete - 22100 TADEN

Tel : [06 60 675 679](tel:0660675679)

Mail : azenart@free.fr

Site : <http://azenart.free.fr/>

SIRET : 508 624 368 00033 APE 9602B